

『ししとうのペペロンチーノ』

材 料

しし唐辛子	16本
ツナ缶	1缶(約160g)
にんにくのみじん切り	小1片分
赤唐辛子	1/2本
スパゲティ	160g
塩	
オリーブオイル	



作り方

- ① しし唐は斜め5mm幅に切る。ボウルにツナの油を切った汁を取り、上に浮いた油を取り除いておく。
- ② 熱湯に塩適量を入れて混ぜ、スパゲティを袋表示通りに茹で始める。
- ③ フライパンにニンニク、赤唐辛子、オリーブオイル大さじ2を入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、しし唐、ツナを順に加えてその都度サツと炒める。
- ④ スパゲティが茹で上がったらトングなどで軽く湯を切って、③に加える。茹で汁大さじ2強、①の缶汁も加え、よく混ぜ合わせ、塩少々で味を調える。

*** パスタを茹でる場合は パスタ160gに対して熱湯2.5L、塩大さじ1が目安。**